

espace confiance

FORMATION

Se développer,
s'enrichir, se former.

Praticien en Hypnose pour professionnels de l'accompagnement



A Lausanne & Vevey

Parcours de 10 jours

5 modules de 3 jours+

Février à mai 2026 (Certification)

Prérequis : exercer en tant que
professionnel de l'accompagnement.



L'hypnose nous invite à **rentrer dans notre monde intérieur**, en laissant, un court moment, le mental de côté, pour permettre à notre inconscient d'effectuer un voyage dans un autre espace-temps ; pour **activer des ressources insoupçonnées** que nous avons en nous, et nous aider à ouvrir les portes du champ des possibles.

Ces **états ou processus de conscience modifiée** se caractérisent par une élévation de la suggestibilité et produisent certains phénomènes sensoriels et perceptuels étudiés par les sciences noétiques comme la sensation de ce qui est vécu en hypnose est plus réelle que ce qui est vécu hors transe.

Alors que l'utilisation thérapeutique de l'hypnose remonte à la nuit des temps, elle a évolué dans sa pratique dans le dernier quart du XXème siècle, passant d'un caractère autoritaire à une **hypnose suggestive** - non autoritaire - issue de la pratique de **Milton Erickson**. Nombres de ses enseignements ont pu être transmis pour le bénéfice du plus grand nombre. Et c'est probablement dans cette démarche de transmission vertueuse que nous vous proposons cette formation de Praticien en Hypnose.

Celle-ci offre un riche apprentissage de modèles et de techniques, renforçant les compétences des professionnels de l'accompagnement dont vous découvrirez ci-dessous les objectifs et les modalités.

Au cours de ce parcours structuré, les participants apprennent à réactiver leurs propres ressources personnelles, propre à faciliter l'atteinte de leurs objectifs et développent de solides compétences.

Ils se familiarisent avec le **langage permissif suggestif** plébiscité par de nombreux linguistes et thérapeutes pour guider leur clientèle-patientèle et sont en possession d'une solide boîte à outils. Enfin, au-delà de permettre

l'acquisition des connaissances et compétences essentielles, cette formation unique constitue une véritable aventure épanouissante et transformationnelle.

Nous nous réjouissons de répondre aux questions qui subsisteront et de faire connaissance avec vous, lors d'un entretien préalable.

Les objectifs de la formation

A la fin de la formation, les apprenants sauront :

- ☐ Utiliser les **principes fondamentaux** de l'hypnose éricksonienne ;
- ☐ Maîtriser les techniques avancées du **langage hypnotique** permissif et suggestif ;
- ☐ Mener une séance d'accompagnement **adaptée au profil et aux besoins du client**, en sélectionnant les techniques les plus à même de faciliter chez lui le **changement** ;
- ☐ Mobiliser chez son interlocuteur des **états ressources** (états internes) positifs, propices à atteindre son objectif et lui permettre de développer les **stratégies de réussite**.



La formation vise à vous transmettre la maîtrise des concepts et techniques de l'hypnose éricksonienne dans une approche pratique et expérientielle.

À qui s'adresse la formation ?

- ☐ Aux **professionnels de santé**, de **l'accompagnement** et de la **relation d'aide** (thérapeutes, coaches, psychologues, médecins) souhaitant progresser dans leur métier, acquérir de nouveaux outils et de fortes aptitudes en hypnose pour mieux guider/accompagner dans l'exercice de leur pratique ;
- ☐ À ces mêmes professionnels désirant aussi par cette formation être plus en lien avec leur propre intuition, leur créativité et développer leur aptitude à une autohypnose naturelle et éclairante.



Durée, dates, horaires, tarifs et conditions



Durée : 12 jours, 75h en présence + 10h en ligne + 14h de travail pratique personnel :
10 jours en présence : soit **3 modules de 3 jours** + **1 journée de clôture** (examen inclus)
+ **1 pratique supervisée** en présence (1/2 jour)
+ 10 séances de pratiques documentées à effectuer

Dates : **27-29 février, 27-29 mars, 24-26 avril, 8 mai (1/2 jour)** + 1 jour à fixer

Prérequis : 1. Introduction à l'hypnose en ligne (asynchrone & incluse) à suivre avant le premier module.
2. Le Modèle de Milton - accessible en ligne (en asynchrone)
3. **Introduction** à la PNL : accessible en ligne (en asynchrone) ou Les Bases de la PNL

Tarif : **CHF 2 480** (particuliers & indépendants) – **Tarif earlybird CHF : 2 220** (jusqu'au 25 janvier)
+ Introduction au Modèle Milton : CHF 150
+ Introduction à la PNL (CHF 250) - ou Bases PNL

Lieu : En Présentiel, à **Lausanne & Vevey**

Horaires : 9h30-17h30

Conditions : Un acompte de CHF 450, versé à l'inscription, garantit la place de l'étudiant.
Solde payable en 2 versements (10 j. avant la formation, le second 10 j. avant le 3^{ème} module).
Annulation possible qu'en cas de force majeure recevable, telle qu'une raison médicale.
Les frais de dossier de CHF 250 – inclus dans l'acompte - ne sont pas remboursables.

Approche, déroulement, certification

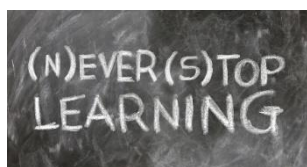
La formation donne de solides bases théoriques **sur les concepts et techniques de l'hypnose** et réserve la part belle aux démonstrations et aux **pratiques** en sous-groupes, favorisant l'intégration immédiate et progressive des techniques et compétences.

Le support de cours, les feuilles d'exercices et la pratique contribuent à ancrer les notions et thèmes couverts. Le cadre de la formation est respectueux d'autrui et très riche en **partages**. Celle-ci comprend aussi :

- **1 pratique supervisée** en présentiel (1/2 jour)
- **1 supervision et des feedbacks** personnalisés donnés au participant pour favoriser l'intégration des techniques et compétences
- **2 séances de coaching** par une seconde coach-formatrice expérimentée
- **Accès à des vidéos de démonstration** portant sur les concepts et techniques apprises, durant toute la formation et 6 mois qui suivent.



Les participants reçoivent au tout début de la formation un document relatif au processus de certification. Celui-ci présente les étapes de la formation, ainsi que les prérequis à l'obtention du certificat, tant sur les connaissances que sur les aptitudes comportementales. Une évaluation des compétences, connaissances et de l'attitude d'hypnologue a lieu en continu tout au long de la formation et se clôt par un examen écrit.



Un **certificat de Praticien en hypnose éricksonienne** attestant que vous avez complété la formation avec succès vous est alors remis.

La formation fait l'objet d'un feedback des participants sur l'atteinte des objectifs, l'accompagnement pédagogique ainsi que le matériel didactique.

En su, pendant et après la formation, espace confiance propose aux (futurs) Praticiens de participer :

- A des **Pratiques Supervisées** à Lausanne pour capitaliser sur leurs acquis et continuer à progresser. Elles sont ouvertes aux Praticiens en PNL et au Praticien en hypnose en cours de formation.
- Aux **Ateliers PNL** (en ligne, 15 par an)

Prérequis

- Exercer en tant que **professionnel de santé**, de **l'accompagnement** et de la **relation d'aide** (thérapeutes, coachs, psychologues, médecins) depuis plusieurs années ;
- Avoir suivi la formation **Bases de la PNL**, ou une **Introduction** à la PNL (accessible en ligne) ;
- Avoir suivi une journée de formation sur le **Modèle de Milton** (cette dernière est accessible en ligne).

Veuillez prendre contact avec la formatrice pour un entretien préalable à votre inscription.

Formatrices



Titulaire d'une maîtrise universitaire et forte d'une riche expérience en entreprise, hypno-coach expérimentée et passionnée, **Christine Dougoud** accompagne ses clients à retrouver confiance, motivation et sens.

Enseignante en PNL certifiée et Maître Praticienne en hypnose éricksonienne, elle partage son enthousiasme pour la transmission de savoirs et savoir-être qui mènent au **changement**, à l'expression de **compétences insoupçonnées** et à l'épanouissement.

Son engagement : vous transmettre de manière ludique, professionnelle et passionnée des connaissances et des outils directement applicables dans votre quotidien.

Giovanna Amadore Isherwood, formatrice de Formateurs d'Adultes BFFA, intervient en soutien pédagogique.

Nancy Simard, formatrice et maître Praticienne en hypnose éricksonienne, intervient en soutien pédagogique.

Travaux et pratiques entre modules

Les futurs Praticiens en hypnose sont invités à exercer les techniques et protocoles entre chaque module. Il leur est recommandé de pratiquer 8 à 10 séances pouvant être effectuées avec leurs pairs, ou avec des personnes extérieures à la formation. Ces séances font l'objet de mini comptes rendus à remettre au plus tard le jour de clôture.

Les participants sont, de plus, encouragés à visionner des séances de démonstration ou pratiques entre pairs et à lire de la documentation sur l'hypnose accessible sur internet, dans des livres et dans les articles qui leur seront transmis.

Une pratique supervisée de 3 heures est planifiée le 8 mai pour permettre aux étudiants de s'entraîner. Les sujets sont des personnes extérieures à la formation. Les participants sont encouragés à poser des questions et à échanger sur leurs expériences d'apprentissage lors de cette pratique ainsi que durant toute la formation.

Séances de coaching

Les étudiants bénéficient chacun de 2 séances de coaching, en ligne ou en présentiel sur l'objectif de leur choix (*questions sur la formation, supervision d'un client, coaching personnel*). Les deux séances sont comprises dans le forfait.

Valeurs et éthique

Il est attendu des participants qu'ils démontrent une posture et une capacité à offrir un espace de présence et d'écoute bienveillante, à stimuler la créativité d'autrui en vue de l'amener à mobiliser ses ressources intérieures.

Parmi les valeurs partagées par la communauté des apprenants espace confiance, on compte : la curiosité, l'authenticité, l'écoute, la compréhension, le respect, l'ouverture, l'apprentissage, l'évolution et l'épanouissement.

L'hypnose éricksonienne est classée dans les thérapies brèves car elle permet de traiter un large éventail de thématiques en peu de séances. Le client est rendu autonome et le l'hypnologue va faciliter le processus de changement de son client.

Dans les pages suivantes, vous allez prendre connaissance du contenu de la formation, ainsi que de quelques témoignages.

Module 1 (3 jours en présence)

Se familiariser avec les fondamentaux de l'hypnose

Préalablement au premier module en présence, vous pourrez vous familiariser en ligne (en asynchrone) avec l'historique et les fondamentaux, comme suit :

- Etat naturel de transe et pouvoir de l'**imagination**
- **Présupposés** facilitants
- Hypnose **éricksonienne** versus hypnose classique
- **Position basse**
- Champs d'utilisation de l'hypnose
- Règles éthiques professionnelles

- Effets de la transe : augmentation de la **suggestibilité**, altération de la perception temporelle, amnésie, caractère noétique
- **Historique** de l'hypnose
- **Conscient et inconscient**
- Hypnose **thérapeutique** et hypnose médicale
- Contre-indications et limites de la pratique

Apprendre comment structurer et conduire une séance

I) Induire une transe

Vous apprendrez comment...

- Etablir l'espace de confiance (appelé couramment *safe place*) et pré cadrer
- Mettre en transe, avec (ou sans) "**Yes set**" et les truismes
- Repérer les **signes de transe** et la catalepsie
- Utiliser le **signaling idéomoteur**
- Approfondir la transe avec le **fractionnement**
- Connaître les **fausses croyances** sur l'hypnose et comment **contrer les résistances**
- Poser les **fusibles** de protection
- Utiliser la **confusion** pour augmenter la suggestibilité
- Induire des **suggestions** directes et indirectes
- Prévenir et appréhender l'**abréaction**.

Vous saurez ainsi établir l'espace de confiance de votre client, induire une transe en repérant les *indicateurs* et en installant les *fusibles de protection*. Vous saurez construire des phrases de confusion pour faciliter le processus.

II) Structurer et conduire une séance

Vous verrez comment...

- Conduire l'anamnèse : **recueillir les informations** et mobiliser le sujet vers le changement
- Distinguer le souhait du sujet de son besoin
- Mettre en lumière les **empêchements** et **ressources**
- Prendre en compte les **bénéfices secondaires** du comportement à changer (*arrêt du tabac, etc.*)
- **Procéder à la dissociation**, réassociation et collaboration conscient-inconscient
- Conduire la **projection future** de fin de séance et les **suggestions post-hypnotiques**

A l'issue de ce module vous aurez de bonnes connaissances théoriques et pratiques sur les phénomènes hypnotiques. Vous aurez expérimenté ce qu'est une transe et ses effets notamment sur la suggestibilité.

Vous saurez mettre en action des techniques de mise en transe faisant usage des bonnes pratiques, afin d'accompagner le Client dans des changements profonds.

Vous pourrez mener une séance, ... du *recueil d'informations* au pont *vers le futur* ... en passant par les *suggestions post hypnotiques* pour lui permettre d'installer un changement durable.

Module 2 - (3 jours en présence)

Adopter le **modèle linguistique** et le **langage d'influence**

Préalablement à ce module en présence, vous pourrez vous familiariser en ligne (en asynchrone) avec les fondamentaux du Langage de Milton : Milton Erickson, son parcours de vie, son approche et héritage, le langage analogique, les représentations sensorielles, les Métaphores et archétypes (selon C. G. Jung).

Modèle de Milton, et ses schémas de langage

Vous apprendrez comment utiliser les **schémas du langage suggestif et permissif**, facilitant le changement.

Vous en (re)découvrirez toutes les sous-catégories des *généralisations, omissions, distorsions* ainsi que les **schémas divers** comme : la **surprise** et la **curiosité**, le **jeu de ponctuation**, l'insertion de **questions**, **l'utilisation**, propices à faciliter le processus.

Vous développerez en vous **l'art du récit métaphorique** en adoptant une **posture langagière verbale et non verbale** faisant appel à des techniques comme le **saupoudrage**.

Vous saurez rendu attentif à la **perception noétique** (*) du client vis-à-vis des jeux de l'esprit entrepris dans la séance et à leur impact dans la vie du Client.

À l'issue de ce module, vous saurez utiliser les schémas du Modèle de Milton, permettant à votre sujet de **modifier ses perspectives** et de s'ouvrir à plus de choix et de possibilités.

Vous saurez aussi **introduire dans votre communication des messages et récits métaphoriques** thérapeutiques permettant de stimuler la créativité de votre Client et d'accéder à des ressources internes vers la recherche de solutions.

() La perception noétique est la sensation que ce qui a été vécu dans l'état de transe a été plus réel que dans la vie hors de la transe.*

Module 3 - (3 jours en présence)

Connaître et intégrer les **techniques** et **protocoles** incontournables

Lors de ce module, vous apprendrez comment utiliser les jeux de l'esprit pour accompagner votre Client à trouver des ressources et des solutions.

Vous découvrirez par la pratique :

- La **régression en âge**, les jeux temporels et la métaphore de régression
- La **progression en âge** et les ressources du futur
- Le changement de **croissance limitante** avec les sous-modalités (*)

Nous verrons aussi...

- Le travail sur la baisse de la **charge émotionnelle**
- La gestion de la **douleur**, avec la technique des **sous-modalités** sensorielles
- La **Double dissociation** : changer la perception d'un événement traumatique, et modifier l'intensité et l'**empreinte** d'une expérience (*)
- Le travail sur l'**estime de soi** (*)
- Le **traitement des allergies** (pollens, poussières...)

(*) Issus de la PNL (programmation neurolinguistique)

Après ce module, vous saurez utiliser un ensemble de **techniques** consistant à travailler avec les représentations internes (de votre client) **porteuses de changement** (*sous-modalités critiques*), et les modifier progressivement, comme avec un bouton de volume ou d'intensité.

Vous pourrez utiliser ces techniques pour agir sur un large spectre de changements (comportements, croyances, douleurs, estime de soi) propre à permettre d'installer des **comportements souhaités plus adéquats** ou s'ouvrir à de **nouvelles possibilités**.

Vous saurez faciliter les projections mentales et l'accès aux ressources de créativité et de réalisation, propres à motiver et mobiliser un individu par l'intermédiaire de l'hypnose.

Révision et intégration des acquis du Praticien ;

Évaluation écrite, évaluation orale ;

Remise du certificat et conclusion.

S'adapter aux profils de motivation **(Métaprogrammes en PNL) du client pour mieux l'accompagner**

Les Métaprogrammes sont les **filtres** inconscients par lesquels nous nous motivons et percevons les informations autour de nous.

Vous apprendrez à repérer, par l'écoute et l'observation, si votre sujet...

- Se motive naturellement en **visant** ce qu'il souhaite ou en s'éloignant de ce qu'il veut **éviter**,
- Si, pour décider ou choisir entre deux options, il fait appel à son **intuition** et son jugement personnel, ou prend naturellement des **avis extérieurs avant**,
- A tendance à faire passer **ses critères/valeurs avant ou après** ceux des autres,
- Est plutôt **proactif, réactif** ou passif.

S'initier aux métaprogrammes vous **permettra de savoir prendre en considération les filtres** de vos clients et leur manière de se motiver et d'interagir au sein du système.

Vous pourrez ainsi **mieux les motiver** s'adaptant au profil de chacun, et avoir ainsi plus d'impact dans votre communication et vos interventions d'accompagnement.

Vous mettrez ainsi en lien la pertinence de l'adoption consciente de la **position basse** du praticien en hypnose éricksonienne avec certains profils, et saurez en mesure de **procéder à un usage sélectif des suggestions** - directes et indirectes – adapté au profil de votre interlocuteur.

Témoignages

« Une formation exigeante, donnée par une enseignante passionnée et généreuse. Une place de choix est réservée à la pratique, elle-même nourrie par une théorie bien structurée et des échanges entre participants et formatrice.

« En m'inscrivant à cette formation, je sentais que j'allais aimer quelque chose mais ne savais pas trop quoi exactement. Dès ma première rencontre avec Christine, elle a su m'entendre et me permettre d'entrevoir déjà des applications pratiques...dont je n'imaginais même pas les envergures possibles.

Ensuite, la rencontre avec les autres apprentis fut pleine de bonnes surprises, de nombreuses valeurs communes nous reliaient, sous la bienveillance de notre formatrice. ... Elle m'a permis de découvrir et développer d'innombrables ressources, à peine effleurées par ma vie antérieure. Merci est un bien faible mot pour contenir la joie et la gratitude que j'ai pour cette formation et surtout cette formatrice. Tout de même, Merci. »

J'ai choisi Christine pour être accompagnée en hypnose pour plusieurs raisons. Tout d'abord, j'adore son professionnalisme. Elle est consciencieuse, attentionnée et elle sait s'ajuster à mes besoins du moment parce qu'elle est à l'écoute de ce que je lui partage. De plus, elle a acquis au fil des ans de fantastiques connaissances sur une panoplie de sujets tout aussi variés les uns que les autres, ce qui lui donne une très belle latitude pour me guider et répondre à mes nombreuses questions. Mais ce que j'aime par-dessus tout avec Christine c'est qu'elle adore son métier. Elle rayonne lorsqu'elle accompagne puisque son métier est sa véritable passion, son moteur de vie et ça se ressent lorsqu'on est à son contact. Merci Christine pour ces magnifiques accompagnements qui ont été et ceux à venir :-)

[Autres témoignages ici.](#)

Les points forts de la formation :

- Formation certifiante
- Expertise reconnue
- Formatrices qualifiées
- Modèle de Milton complet
- Formation pratique
- Supervision personnalisée
- Vidéos accessibles
- Pratiques supervisées après la formation

Contact

Christine Dougoud : +41 79 417 87 38 - Lausanne-Ouchy & Vevey

info@espaceconfiance.com

